重庆三峡医药高等专科学校“三走”活动

与大学生锻炼习惯养成

为了贯彻落实党的十八届三中全会关于“强化体育课和课外锻炼，促进青少年身心健康、体魄强健”的精神，引导和帮助大学生激发参加体育锻炼的主观能动性、形成良好的体育锻炼习惯、提升身体素质，并从中磨练坚强意志、培养良好品德和拼搏精神，我校于2014年5月4日启动了“走下网络、走出宿舍、走向操场”为主题的大学生群众性体育活动（以下简称“三走”活动）。

一、“三走”活动总体部署

为了保证“三走”活动的广泛性、持续性，保证大学生的体育锻炼习惯和身体素质得到真正提高，我们采用“以点击面”的工作方式来逐步扩大“三走“活动的影响面。此外，我们还通过“百炼之星”评比、微博、微信、广播、海报等多种形式深入细致地开展了一系列宣传活动，提高了“三走”活动的关注度，扩大了“三走”活动的影响力。

二、“三走”活动主要形式

“三走”活动分为两大板块，即“每天跟我做”——郑多燕瘦身操和“每天一起练”——环校有氧慢跑，通过以上2项活动，我们将评选出“百炼之星”。

（一）每天跟我做”——郑多燕瘦身操

首先，我们以当下最流行的“郑多燕瘦身操”为健身内容，由以校健美操队队员及学校健美操协会学生教师带操，每天准时于18:00—19：00在学校足球场开展此项活动。该项活动参与人员中绝大多数为女生，但也有少数男生参加，每天均有约200人次参加，在我校形成了“校园坝坝舞”的规模。

该项活动深受在校大学生的喜爱，所以，即使遇雨活动也从未间断过。若遇雨，活动将分为3个小组，分别在室内空地（学生生活超市外空地、学生活动中心、实训楼底楼）进行，总共约有150人次参与其中。

（二）“每天一起练”——环校有氧慢跑

环校慢跑则以组织同学进行有氧慢跑为健身内容，由校学生会体育部成员负责领跑，环绕学校越野跑2圈，全约3000米（其中，1/4为上坡，1/4为下坡，1/2为平路），于每天19:20—20:20开展，。环校慢跑参与人员中，40%为女生，60%为男生。据统计，平均每天参加环“球”有氧慢跑活动的人数约150人次。活动过程中，参与学生之间还时常涌现出“互相鼓劲”、“快带慢”、“强扶柔”等情况，80%的同学能够在相互的影响和帮助中完成全程约3000米的有氧慢跑。

环校有氧慢跑只要不遇雨，从未间断过。该活动既增强了同学们的耐力，又可以有效的促使同学们养成良好的锻炼习惯，从同学们的一次又一次的参与中，我们看见了青春的勃发和对此次活动的热爱。

（三）将“百炼之星”纳入“校园之星”评比体系

“校园之星”评比活动是我校关注度最高的活动之一，每年该项评比都将评出“才艺之星”、“文明之星”、“学术之星”、“机辩之星”等10多“校园之星”，以此选出各个方面最突出的学生明星带动其他同学积极进取。

今年我校将以“三走”活动为平台，选出“三走”活动中表现最突出的同学为“百炼之星”，将“百炼之星”作为我校“三走”活动的形象代言人，并开展2-3场对“三走”活动的宣传演讲，争取能够吸引更多的同学参与到“三走”活动中。

（四）对“三走”活动的思考

活动开展至今，我们可以清楚的发现参与其中的每一个同学们对这个活动的高度肯定和热爱，活动确实到达了让一部分同学“走出了寝室，走下了网络，走上了操场”的目的，并使他们养成良好的锻炼习惯，增加了同学与同学之间的交流。

我们相信这次“三走“活动的开展只是一个新的开始，毕竟我们的目标是吸引绝大多数的在校大学生参与其中，因此，我们准备在今年11月份对“三走”活动进行一次调查，了解在校大学生对“三走”活动的关注度、参与热情以及他们喜爱的“三走”活动，根据调查结果适当对“三走”活动的内容进行完善及提升。争取让更多的同学加入到他们喜欢的群众性体育活动中去，带领他们养成一个良好的锻炼习惯

二、教师点评及学生体会

（一）教师点评：

**学校团委书记王家陟**：学校“三走”活动的目的是让同学们“走下网络、走出宿舍、走向操场”，形成良好的体育锻炼习惯、提升身体素质，通过这个活动，我发现运动场上的同学组建增多，同学们运动的积极性有了一定程度的提高。锻炼贵在“习惯养成”，“习惯养成”重在“持之以恒”，我们只有多思考一些同学们喜闻乐好的体育活动方式，才能吸引他们坚持运动，才能帮助他们建立起良好的锻炼习惯。现在，就“三走”活动开展的情况看，有一定成效，但还远远没有达到我们理想的状态，我们会不懈努力的，将“三走”活动做得越来越深入人心。

**学校体育教研室主任邢峰**：我认为，仅仅就体育课几十分钟的时间，体育教育是不可能完成“提高大学生身体素质”目的的，我们应该把“如何将体育锻炼融于大学生生活”作为体育教育的改革标准。通过“三走”群众性体育活动，同学们的身体素质有了明显的提高，“三走”群众性体育活动的举办，它大力推动了为我校体育教育的完善及发展。

（二）学生体会：

**护理系学生何花**：通过“三走”活动，我感觉全身都得到了充分的放松，身上的那种专业学习带来的压力感也减轻了很多，有一种说不出的舒坦。也让我养成了每天锻炼一小时的好习惯，坚持锻炼，跳出健康，我感受到脂肪在燃烧，比以前瘦了一圈，呵呵。

**临床系学生庹学慧**：“三走”活动不仅让我的身体素质提高了，对心理承受能力的增强也有促进作用。就我个人而言，我以前觉得在一群人面前表演什么节目会有很大的压力，不自在。自从我参加了这个活动，感觉自己放开了许多，渐渐地适应了来自周围人的目光。

**中医系学生宋健聪**: 通过环校有氧慢跑，我发现不管是肢体的柔韧度，还是协调能力都比以前好很多。这个活动让我收获了“坚持，不轻易言弃”的品质意志，还结交到了很多朋友，不再像从前一样呆在宿舍打游戏了。